ホットヨガスタジオ美温武蔵浦和　LESSON SCHEDULE　2026年 11月

限定レッスン 開講！

・（木）15：00～ / 19：00～　・（日）15：00～



（金）20：30～　レッスン隔週実施のご案内

本レッスンは、隔週での実施となります。

■ 11/6・20　（奇数週での実施を予定しております）

「YOGA リンパ」担当：李央

■ 11/13・27

「富士の溶岩deごろん フリータイム」

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
定休日開講のため15分前入館となります。 10：30～11：30 bion YOGA ベーシック CHIHIRO	10：30～11：30 bion YOGA ベーシック MIHARU	10：30～11：30 bion YOGA 美脚＆美尻 TOMO	10：30～11：30 bion YOGA リラックス 李央	10：30～11：30 bion YOGA ベーシック KYOKO	9：30～10：30 bion EVENT 朝ヨガ＆ストレッチ NORIKO	9：15～10：00 富士の溶岩deごろん
	12：00～13：00 bion PILATES ベーシック MIHARU	12：00～13：00 bion YOGA 美背中 TOMO	12：00～13：00 bion YOGA ベーシック 李央	12：00～13：00 bion YOGA moon yoga KYOKO	11：00～12：00 bion YOGA エナジー NORIKO	10：30～11：30 bion YOGA ベーシック CHIHIRO
13：30～14：30 bion YOGA 骨盤調整 MIRO	13：30～14：15 富士の溶岩deごろん	13：30～14：15 富士の溶岩deごろん	13：30～14：30 bion PILATES ベーシック Mio	12：30～13：30 bion YOGA リンパ TOMO	12：00～12：45 富士の溶岩deごろん	
15：00～16：00 bion YOGA リラックス MIRO		15：00～16：00 bion EVENT 末端温活YOGA CHIHIRO	15：00～16：00 bion YOGA リンパ Mio	14：00～15：00 bion YOGA 隔週 ①美脚＆美尻 ②美背中 TOMO	13：30～14：30 bion YOGA 骨盤調整 TOMO	
18：30～19：30 bion PILATES 姿勢 HONDA	18：30～19：30 bion YOGA リンパ Mio	NEW 19：00～20：00 bion EVENT 末端温活YOGA Yuni	19：00～20：00 bion YOGA リラックス Rie	15：30～16：30 bion YOGA ベーシック TOMO	15：00～16：00 bion EVENT 末端温活YOGA TOMO	
20：00～21：00 bion ストレッチ＆リセット HONDA	20：00～21：00 bion YOGA 美脚＆美尻 Mio	NEW 20：30～21：30 bion YOGA リラックス Yuni	NEW 【隔週実施】 20：30～21：30 bion YOGA リンパ 李央	スタジオ内消毒・清掃	16：30～17：30 bion YOGA リンパ TOMOKO	
富士の溶岩deごろん　21：30～22：15				17：30～18：30 bion EVENT YOGA月礼拝（※定員10名） HONDA	18：00～19：00 bion YOGA リラックス TOMOKO	
				19：00～20：00 bion ストレッチ＆リセット HONDA	20：00 DOOR CLOSE	
23：00 DOOR CLOSE				21：00 DOOR CLOSE		

■定員数は、10名（土日祝に限り 13名）

NEW　今月から内容または担当者が変更になったクラスです。

イベントレッスンクラスです。

初心者の方にもおすすめなレッスンです。

・全レッスン、完全予約制です。
・毎週月曜日クラスのみ、キッズスクールのお客様とロッカーを一緒にご使用いただく可能性がございます。

ホットヨガスタジオ 美温 Bion

Lesson Information

ホットヨガスタジオ美温は、バナジウムをたっぷり含んだ富士山の溶岩石、その下に敷き詰められた薬石から放出されるミネラルがスタジオ中にあふれた、高機能スタジオです。溶岩や薬石から出るミネラルを含んだマイナスイオンのシャワーを浴びながら、遠赤外線効果で身体を芯から温めて、美しく健康になります。中にいるだけで身体が芯まで温まり、肌がしっとりしますが、運動することでさらにたくさんの汗をかくことができます。

STRETCH

シンプルな動きで全身を伸ばし、ほぐすことで、美しい身体を手に入れるとともに、
たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
bion ストレッチ&リセット	★	ボールを使用し、ストレッチやセルフマッサージを行うプログラムです。

YOGA

ゆったりと心地よく呼吸をしながら様々なアーサナ（ポーズ）を行い、心身を整えるとともに、
たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
bion YOGAベーシック	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本のアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。
bion YOGAリラックス	★	座位、寝位でのポーズを多く行うことで溶岩プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。
bion YOGA moon yoga	★	月の満ち欠けに合わせて、内容を変えて。ココロとカラダのバランスをとります。
bion YOGAリンパ	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、リンパの流れをよくするアーサナ（ポーズ）や動きを行うことで、身体をスッキリさせます。
bion YOGA骨盤調整	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ（ポーズ）を取り入れていきます。女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。
bion YOGA美背中	★★	チューブを使用し、肩甲骨周りをほぐすとともに、背中を引き締めます。さらに身体をしなやかにするアーサナ(ポーズ)で美しい姿勢を手に入れ、代謝アップを目指します。
bion YOGA美腸	★★	溶岩のミネラルを体内に取り込みながら、ねじるアーサナ(ポーズ)を多く行うことで、腸を刺激し活性化させます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。
bion YOGA美脚＆美尻	★★	溶岩のパワーを感じながら脚とお尻にフォーカスをしてアーサナ(ポーズ)を取ります。 引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、美しいバックラインを手に入れます。
bion YOGAエナジー	★★	立位のポーズを多く行うことで、力強くしなやかな身体づくりを行います。 ダイエットや引き締まった身体づくりを目指したい方におすすめのクラスです。

PILATES

身体の中心にある筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながら動きます。ボディラインを整えるとともに
代謝が高まり、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
bion PILATES姿勢	★★	溶岩のパワーを感じながら、骨盤や肩甲骨にフォーカスした動きで、キレイな姿勢を目指します。
bion PILATESベーシック	★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を意識的に使うことで、ボディラインを整えるとともに、代謝が高まり、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。

EVENT

オリジナルイベントレッスンクラスとなります。限定開催となりますので、この機会に是非お楽しみください。

レッスン名	強度	内容
EVENT　朝ヨガ&ストレッチ	★	夏、気温が上がりきる前に、朝活！朝ヨガ！で1日を気持ちよく迎えてみませんか？ 心身をほぐしてスッキリ整える、朝にぴったりの朝限定クラスです。
EVENT　末端温活YOGA	★	寒さが本格化する冬に向け、滞りやすい指先・足先の血流を丁寧に促し、冷え性を根本からケアする期間限定のYOGAクラスです。
EVENT　YOGA月礼拝	★★	月の満ち欠けをイメージしながら、股関節周りを整えるポージングの組み合わせによりむくみや歪みの改善。骨盤の血流をアップさせホルモンバランスを整えることを目的としたクラスです。

FREE

インストラクターのいない、スタジオフリーのレッスンです。
専用チケット（1,100円）または、1回分のチケットやプランでご利用いただけます。レンタルウェアとお水（500ml）付

レッスン名	強度	内容
富士の溶岩deごろん	☆	富士の溶岩石の上にごろんと寝るだけ。マイナスイオンと遠赤外線効果で身体を内側から温めることができます。寝転んでいるだけで大量の汗をかくことができます。　気楽に温まりましょう。